

A ALIMENTAÇÃO COMO COADJUVANTE NA POTENCIALIZAÇÃO DOS EFEITOS POSITIVOS DO TRATAMENTO DA ACNE

Hortencia Santos Carvalho Leite (Acadêmica do curso de Tecnologia em Estética e Cosmética)

Rejane Martins Vieira (Docente coorientadora no Centro Universitário do Vale do Araguaia)

Sara Morgana Forgerini (Docente orientador no Centro Universitário do Vale do Araguaia) –
saraforgerini@gmail.com

1. Introdução

A nutrição é a ciência que procura oferecer uma nova visão, que atende com frequência as necessidades da população, promovendo a educação nutricional e o acordar da consciência do seu papel na melhora da qualidade de vida (WITT; SCHNEIDER, 2011). A nutrição estética é um novo campo no cenário da saúde, que tem como principal objeto a prevenção e/ou tratamento das disfunções estéticas e também a prevenção de doenças crônicas. A literatura nacional e internacional tem associado a relação entre a nutrição com a estética facial no tratamento e prevenção da acne (ANSELMINI, 2017).

Schneider (2009) afirma que o nutricionista estético é o profissional que aplica a ciência da nutrição para tratar ou atenuar problemas como envelhecimento cutâneo, acne, entre outros, por meio de uma alimentação específica, visando melhorar a saúde e autoestima de indivíduos. A estética facial tem como principal objetivo cuidar da saúde e beleza da face das pessoas.

A acne é uma doença do folículo pilossebáceo caracterizada pela presença de comedões (cravos), pápulas, pústulas, cistos e cicatrizes decorrentes de uma má cicatrização e até mesmo extrações indevidas, causadas pela infecção ou inflamação nas glândulas sebáceas. As lesões encontradas da acne podem aparecer individualmente ou em conjunto, costumam estar localizadas na face, no dorso, e no tórax. A classificação clínica da Acne Vulgar (AV) não inflamatória é apenas a de grau I ou comedoniana, já a inflamatória é responsável pelos graus II, III, IV e V (RODRIGUES et al. 2019).

Os carboidratos são moléculas constituintes dos seres vivos, entretanto, o seu consumo excessivo pode acarretar uma série de disfunções no organismo. Essas disfunções causam alterações no funcionamento geral do organismo e podem evoluir para alterações dermatológicas. Dentre elas, a acne (SILVA; PAES, 2017).

Neste sentido, o presente estudo teve como objetivo analisar a influência da alimentação no aparecimento de distúrbios estéticos faciais, bem como analisar a prevalência desses distúrbios entre os pacientes de uma determinada clínica de estética e exemplificar uma conduta nutricional adequada para o seu tratamento.

2. Metodologia

Este trabalho trata-se de uma pesquisa descritiva do tipo quantitativa e qualitativa, a qual, para o seu desenvolvimento foram coletados dados das fichas de anamnese de uma determinada clínica de estética do município de Barra do Garças, MT (ABEC, 2015). Foram incluídos nesta pesquisa os dados das fichas que possuíam informações referentes ao perfil alimentar, à qualidade de vida e às características da pele da face.

As fichas são referentes à atuação estética facial do período de janeiro a dezembro do ano de 2019. Os dados coletados foram tratados com o auxílio do *software Microsoft Excel*, e apresentados na forma de gráficos e tabelas para facilitar o entendimento.

3. Resultados e discussão

Na tabela 02, é possível observar os resultados obtidos através da análise da face dos pacientes atendidos.

Tabela 02: Análise da pele da face

Formações sólidas	(%)
Comedões Abertos	50,9
Comedões Fechados	32,7
Pápula	12,8
Pústula Nigra	3,6
Grau de acne	(%)
Grau I	41,9
Grau II	32,3
Grau III	22,6
Grau IV	3,2

Em relação à presença de formações sólidas, o maior percentual encontrado foi de comedões abertos (50,9%), seguido de comedões fechados (32,7%), pápula (12,7%) e pústula nigra (3,6%).

Os comedões fechados são caracterizados pelos famosos “cravos pretos” que possuem uma aparência mais escura devido à oxidação que ocorre dentro do folículo piloso. Já os

comedões fechados são caracterizados pelos “cravos brancos”. A pápula é uma lesão de pele não muito grande, caracterizada por mudanças na cor e na textura da pele, podendo ser avermelhadas e pouco dolorosas. Enquanto que a pápula nigra representa uma forma clínica específica de queratose seborreica e sua característica visível é de cor marrom escuro ou preto e as lesões são pequenas e elevadas (GUIRRO E GUIRRO, 2004).

Considerando os valores encontrados em relação ao grau de acne dos pacientes, foi possível observar que a maioria se encontrava entre o grau I (41,9%) e o grau II (32,3%) seguidos do grau III (22,6%) e com um menor percentual o grau IV (3,2%).

Além dos dados apresentados acima, também foi possível observar que a maioria dos pacientes da referida clínica apresentavam hábitos alimentares inadequados. Do total analisado, 43,3% dos pacientes afirmaram manter uma alimentação adequada enquanto que 40,5% informaram ter uma dieta com qualidade nutricional regular e outros 16,2% relataram ter péssimos hábitos alimentares.

Estudos comprovaram que uma má alimentação tem contribuído para o aparecimento dessas disfunções estéticas que não afetam somente a aparência, mas também a autoestima do paciente. Portanto é necessário que haja uma reeducação desses hábitos alimentares para prevenir e tratar essas desordens estéticas e conseqüentemente metabólicas (ANSELMINI,2017).

Assim como existe uma classe de alimentos maléficos que contribui para o aparecimento ou agravamento da acne, também existe a classe benéfica, que corrobora para a sua prevenção e/ou tratamento. A ingestão diária de legumes e verduras demonstraram melhora evidente no aspecto e redução na quantidade de acne. Alguns estudos também fazem uma associação benéfica da ingestão de ácidos graxos ômega 3, ácido graxo eicosapentaenoico (EPA) e peixe com a acne, pois inibição da ativação do tecido adiposo do complexo 1 da proteína alvo mecanístico da rapamicina (mTORC1), sendo protetor ao aparecimento da acne (MELNIK, 2015).

De acordo com os relatos também se observou uma baixa ingestão hídrica e uma baixa prevalência na prática de atividade física (61,7%). Esses fatores são preocupantes pois, além de manter uma alimentação saudável e balanceada, a pratica regular de atividade física e o consumo adequado de água contribuem enormemente para a melhoria da qualidade de vida, além de atuar positivamente como coadjuvantes na potencialização dos tratamentos estéticos.

4. Considerações finais

Com base no que foi dito, é possível considerar que a qualidade da pele facial é determinada por vários fatores e que os hábitos de vida saudáveis, que incluem uma alimentação balanceada, prática regular de atividade física, ingestão hídrica adequada e cuidados com a pele devem atuar em conjunto visando a melhoria da mesma. Dessa forma, a atuação do profissional esteticista é fundamental para garantir a saúde da pele e a melhoria da qualidade de vida dos pacientes.

5. Agradecimentos

Primeiramente a Deus, por me proporcionar mais esta conquista. Aos participantes da pesquisa, por permitirem a concretização deste estudo e terem contribuído ativamente para o meu amadurecimento enquanto pessoa e profissional. Em especial às minhas docentes que me acompanham nessa jornada, a professora Sara, Suiani e Rejane. A minha sogra e sogro Benedita e Celson. Ao meu marido e a minha filha, Hannah Vitoria. Aos meus pais. A minha grande amiga Bethânia.

6. Referências bibliográficas

ABEC. **Elaborando trabalhos científicos: normas para apresentação e elaboração:** UNIVAR – Faculdades Unidas do Vale do Araguaia. 3. ed. Barra do Garças: ABEC, 2015. 140p. ISBN 978-85-99933-02-2.

ANSELMINI, Angélica Morgan; SPINELLI, Roseana Baggio. **Relação entre dieta alimentar e acne vulgar na adolescência.** Erechim- RS 2017.

GUIRRO, Elaine Caldeira de Oliveira; GUIRRO, Rinaldo Roberto de Jesus. **Fisioterapia dermatofuncional – fundamentos, recursos, patologias.** 3.ed., Barueri: Manole, 2004. 584p.

MELNIK, Bodo C. Linking diet to acne metabolomics, inflammation, and comedogenesis: an update. **Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology**, v.15, n.8, p.371-388, jul. 2015.

RODRIGUES, Fabiana Marques, et al. Tratamento dermatológico da acne vulgar. **Revista Saúde em Foco**. ed. n.11. p. 339-345, 2019.

SCHNEIDER, Aline Petter. **Nutrição estética.** Rio de Janeiro: Atheneu, 2009.

SILVA, Marcelo Augusto Mendes da; PAES, Sany do Nascimento Dias. Estudo da relação entre a alimentação e a acne vulgar. **Cadernos UniFOA**. ed.35, p.123-133, dez.2017.

WITT, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini., SCHNEIDER, Aline Petter. Nutrição estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciênc. Saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.16, n.9, p.3909-3916, set. 2011.



REI

ISSN 1984-431X